# MANUAL DE UTILIZARE- RO

# 20143 Stepper inSPORTline Holister



# CUPRINS


INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA ..... 3
LISTA PIESE ..... 4
ASAMBLARE ..... 7
AJUSTARE REZISTENTA ..... 12
TRANSPORT ..... 12
ALIMENTARE ..... 13
CONSOLA ..... 14
BUTOANE ..... 14
ECRAN ..... 15
BATERII ..... 15
PORNIRE ..... 15
PROGRAME ..... 18
PORNIRE RAPIDA ..... 18
PROGRAM MANUAL ..... 19
VALLEY / HILL VALLEY / HIGH LAND RIFT VALLEY ..... 20
INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL MAX ..... 21
CONTROL RITM CARDIAC ..... 23
PROGRAM RECUPERARE ..... 24
DATE SALVATE ..... 24
BLUETOOTH SI USB ..... 26
MAENTENANTA ..... 26
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR ..... 26

# INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- **AVERTIZARE! Acest produs a fost conceput pentru a oferi siguranță maximă. Cu toate acestea, ar trebui luate anumite măsuri de precauție în timpul utilizării acestuia. Citiți întregul manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare**.

  • Este responsabilitatea proprietarului să folosească stepperul în siguranță și corect. Indicați tuturor celorlalți utilizatori modul de utilizare corectă.

  Utilizați acest produs numai în scopul prevăzut. Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare. Păstrați-l departe de copii și animale de companie. Nu lăsați niciodată copii nesupravegheați lângă acest dispozitiv.

- Verificați periodic toate șuruburile, piulițele și componentele, dacă acestea sunt bine strânse. Strângeți din nou, dacă este necesar. Verificați în mod regulat dacă aparatul nu este deteriorat sau uzat. Nu folosiți niciodată produse deteriorate sau uzate. Toate piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.

- Așezați-l numai pe o suprafață plană, liberă și solidă și păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul acestuia. Puneți un covor sub acest stepper pentru a vă proteja podeaua.

- Folosiți-l numai în interior și protejați-l de umiditate și praf. Asigurați o ventilație suficientă. Nu faceți niciodată mișcare într-un loc fără aerisire.

- Nu puneți obiecte ascuțite pe sau lângă acest stepper.

- Purtați întotdeauna haine și încălțăminte de sport adecvate. Evitați hainele prea largi, care se pot agata de produs.

- Țineți mâinile departe de piesele în mișcare pentru a evita rănirea. Nicio piesă reglabilă nu trebuie să obstrucționeze mișcările utilizatorului.

- Daca sesizati ca stepperul functioneaza anormal, opriti utilizarea sa.
- Doar o singura persoana poate utiliza produsul in acelasi timp.

- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice exercițiu. Este deosebit de important dacă aveți peste 35 de ani sau dacă aveți unele probleme de sanatate. Dacă vă simțiți slabit sau observați alte simptome, opriți-vă imediat. Nu-l utilizați dacă aveți probleme de sănătate.

- Evitați utilizarea dacă aveți: dureri de picioare, dureri de talie, răni, artrită, reumatism, gută, osteoporoză, probleme cardiace, circulație sanguină deficitara, hipertensiune arterială, complicații respiratorii, tromboza, diabet, iritatii ale pielii, probleme osoase, dacă sunteți gravidă.

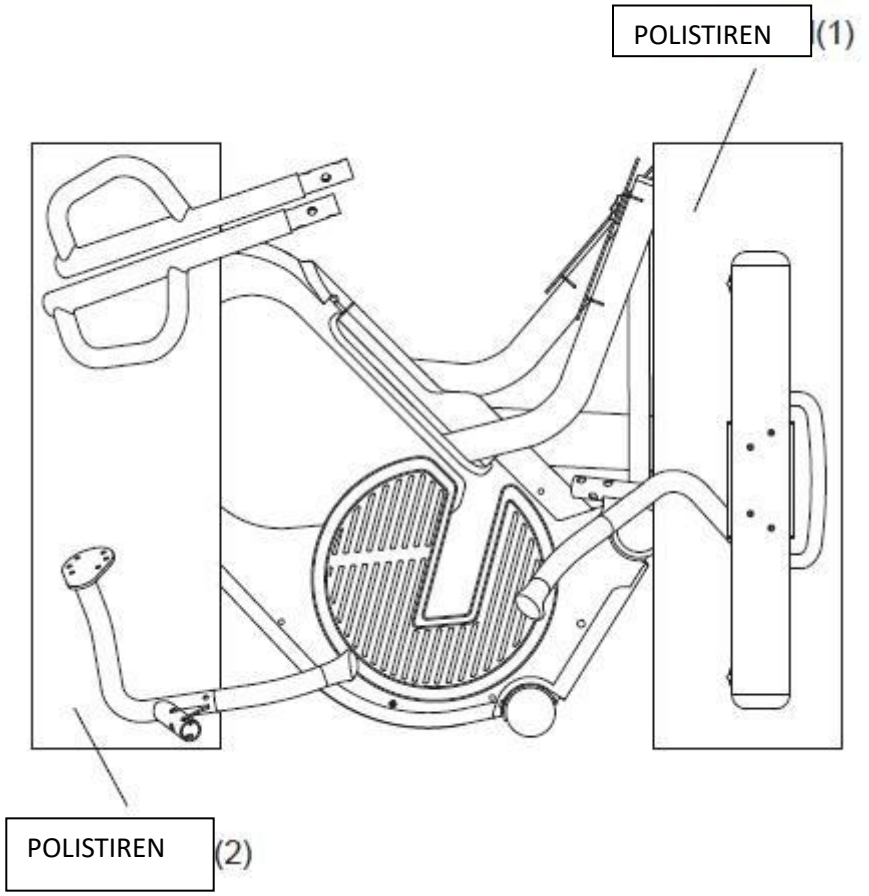
- **Limita de greutate:** 130 kg
- **Categorie:** HC (conform normelor EN957) pentru uz casnic.
- **Produsul indeplineste standardele:** ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-9: 2016, EN 55014-1: 2006 +
  A :2009 + A2: 2011, EN 61000–3–2: 2014, EN 61000–3–3: 2013, EN 55014–2: 2015

- **AVERTIZARE! Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la vătămări grave sau chiar la deces. Dacă începeți să vă simțiți slabit, opriți imediat exercițiul.**

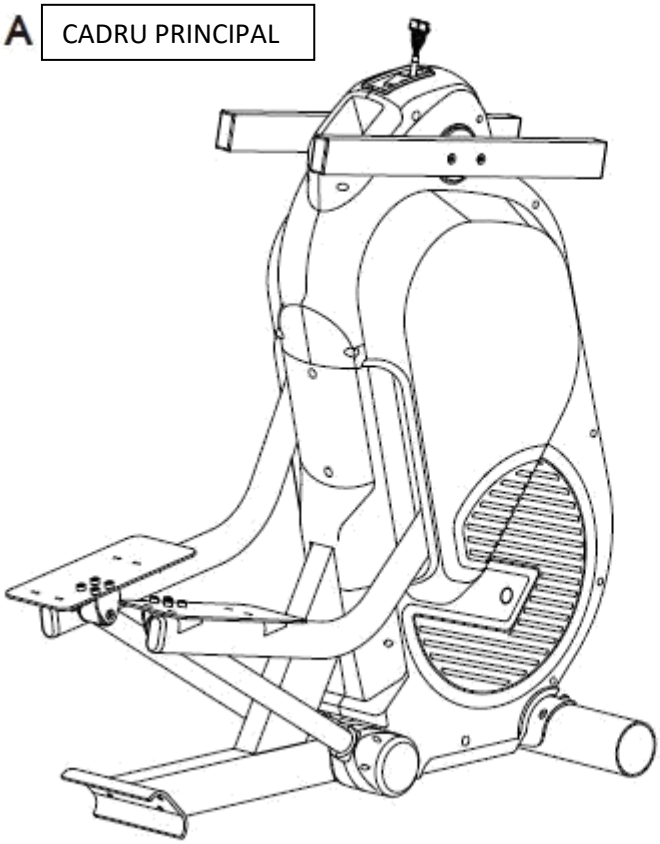
# LISTA PIESE

**DESPACHETAREA**

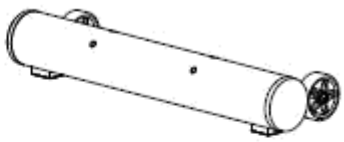
Așezați cutia pe pământ, astfel încât capacul să poată fi ridicat. După deschidere, veți vedea produsul așa cum se arată în imaginea de mai jos. Scoateti componente precum ghidonul, pedalele, stabilizatorul din spate, consola etc. Apoi îndepărtați polistirenul.



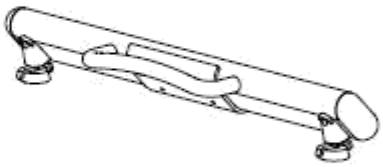
A CADRU PRINCIPAL



B STABILIZATOR POSTERIOR



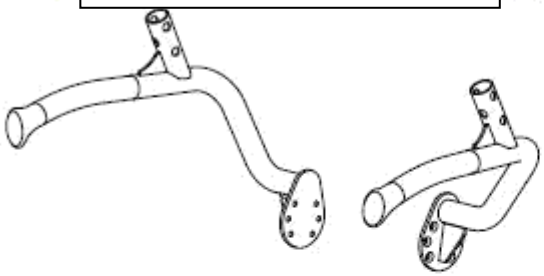
C STABILIZATOR ANTERIOR



D SUPORT CONSOLA

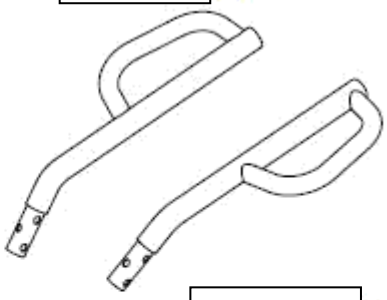


E E1 TUB CONECTARE GHIDON (L)



E2 TUB CONECTARE GHIDON (R)

F F1 MANER (L)



F2 MANER (R)

G CONSOLA



H H1 PEDALE

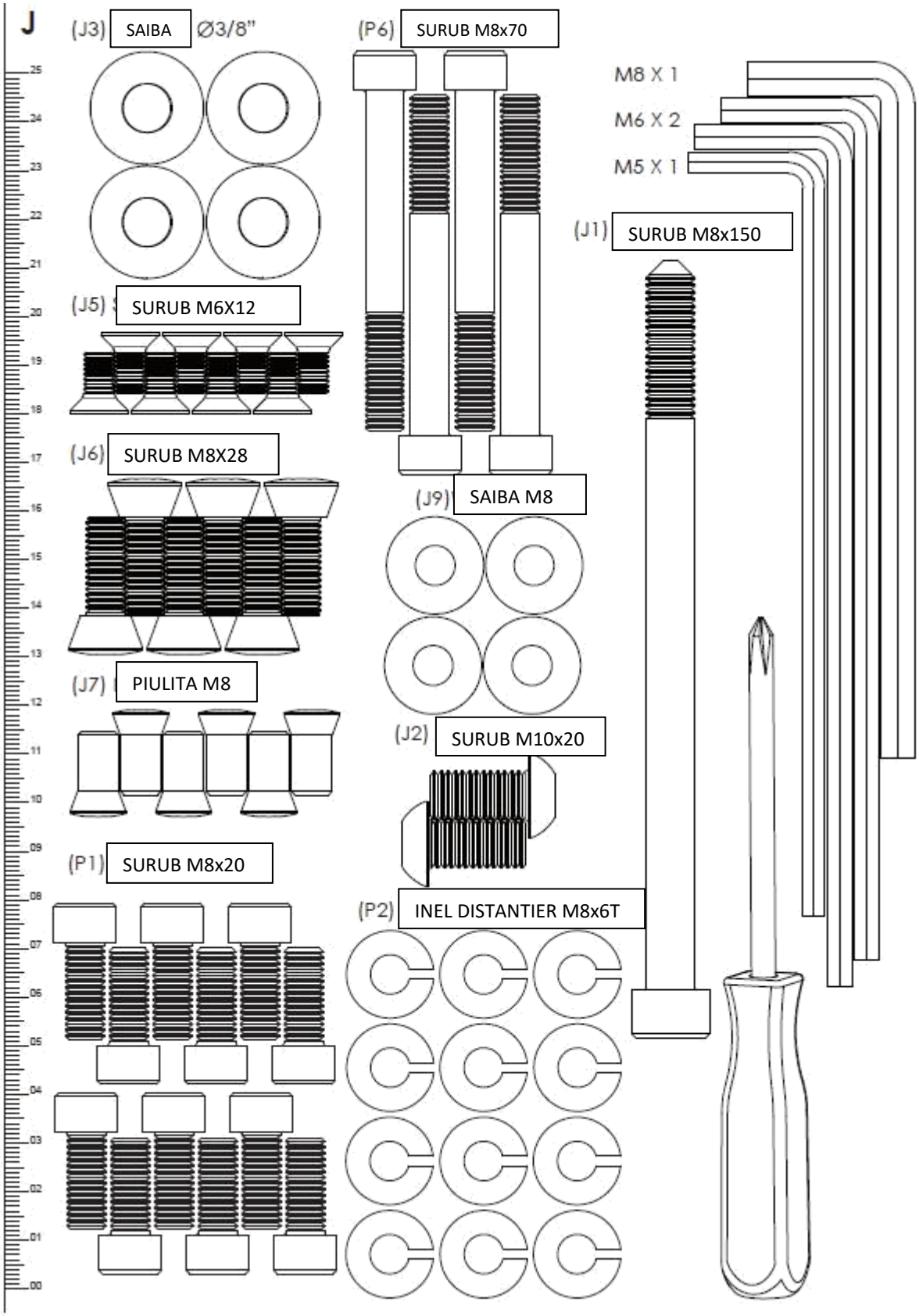


H2 SUPRAFATA ADERENTA



I Adaptor

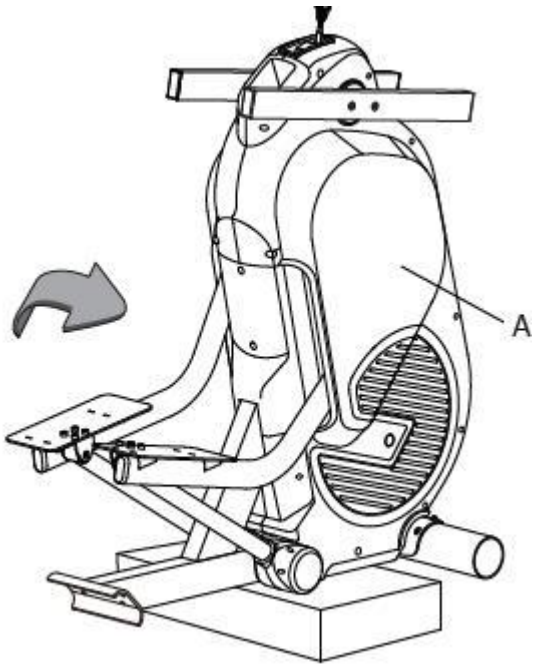



J
(J3) SAIBA Ø3/8"
(P6) SURUB M8x70
M8 X 1
M6 X 2
M5 X 1
(J1) SURUB M8x150
(J5) SURUB M6X12
(J6) SURUB M8X28
(J9) SAIBA M8
(J7) PIULITA M8
(J2) SURUB M10x20
(P1) SURUB M8x20
(P2) INEL DISTANTIER M8x6T

# ASAMBLARE

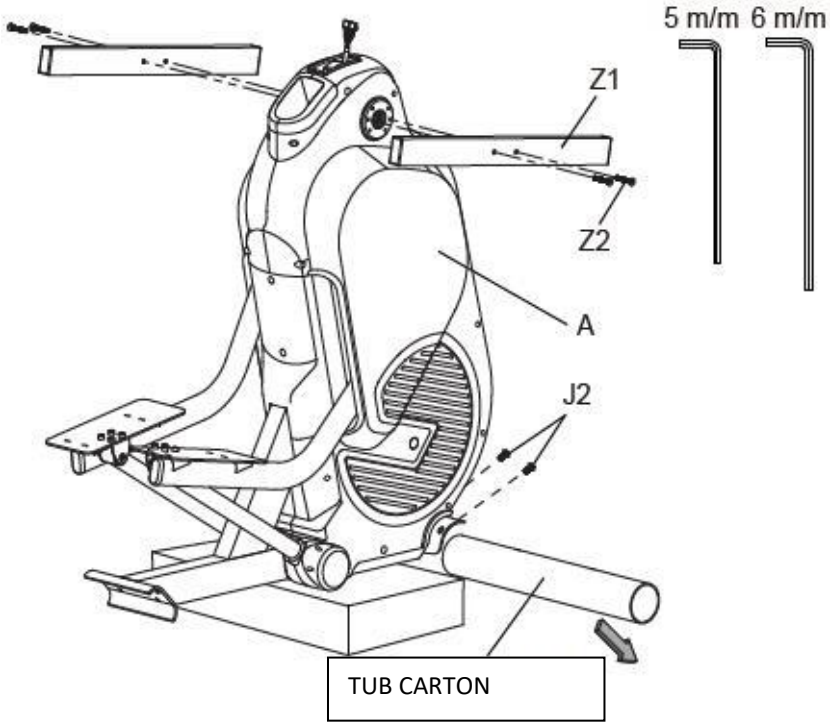
**PAS 1**

Așezați cartonul pe sol și scoateți partea superioară a cutiei.
Ridicați cadrul principal și îndepărtați polistirenul. Așezați cadrul principal pe o platformă ridicată.
AVERTISMENT: Datorită greutății stepperului, ridicați produsul în cel puțin două persoane.



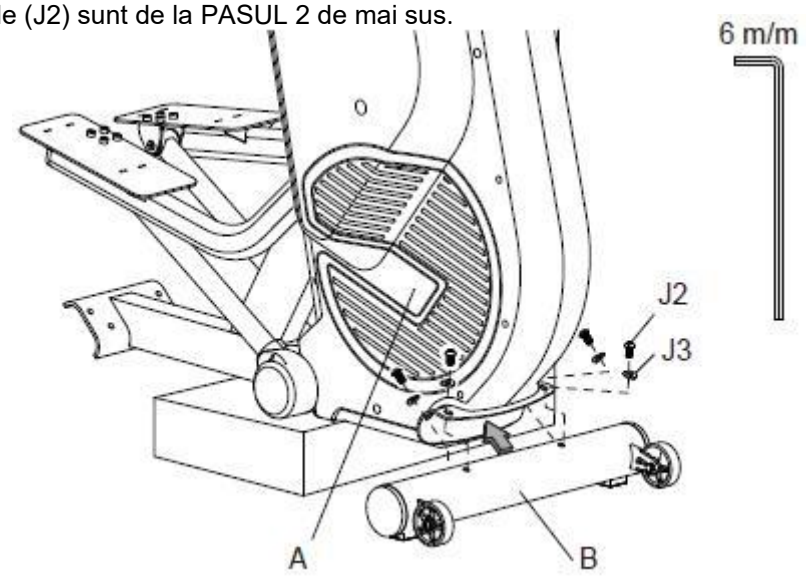

**PAS 2**

Deșurubați cele două șuruburi (Z2) de pe carton (Z1). Repetați pentru cealaltă parte.
Deșurubați cele două șuruburi (J2) din tubul de carton.
NOTĂ: Doar șuruburile J2 sunt utilizate pentru asamblare.



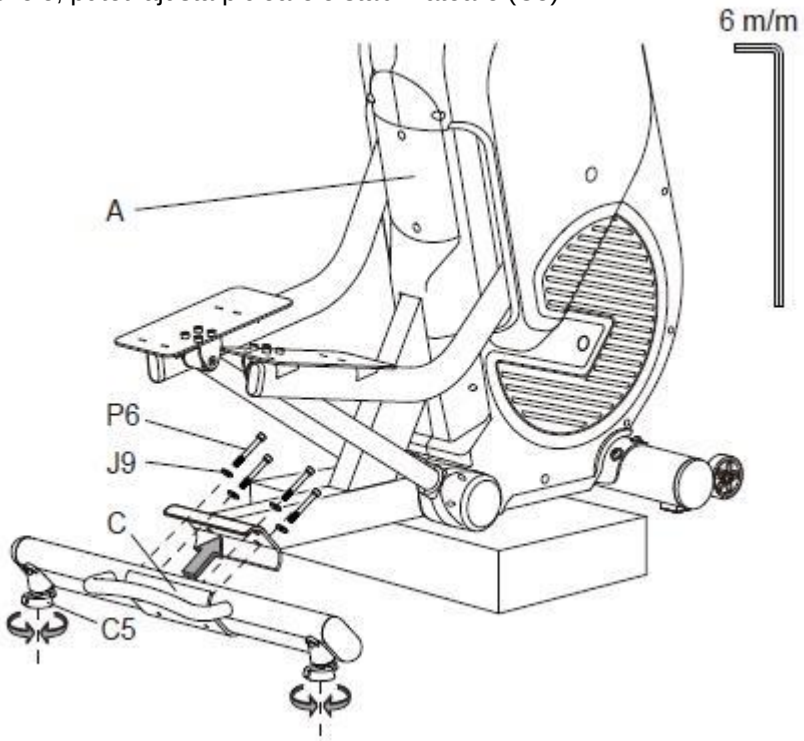
**PAS 3**

Atașați stabilizatorul frontal (B) la cadrul principal (A) cu șuruburi (J2) și șaibe (J3).
NOTĂ: Șuruburile (J2) sunt de la PASUL 2 de mai sus.



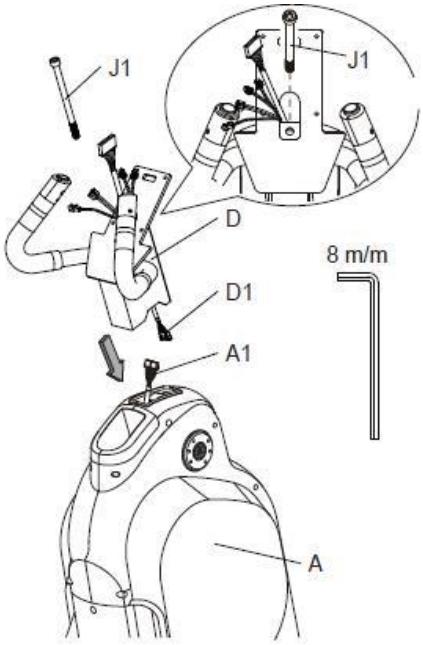

**PAS 4**

Atașați stabilizator spate (C) la cadrul principal (A) cu șuruburi (P6) și șaibe (J9).
Apoi puteți așeza stepperul pe sol.
NOTĂ: Daca e nevoie, puteti ajusta picioarele stabilizatoare (C5).



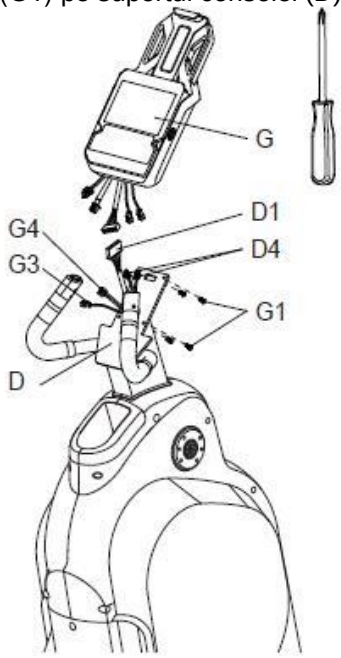
**PAS 5**

Conectați cablurile (D1 și A1).
Glisați suportul (D) în cadrul principal (A).
Strângeți șurubul (J1)
NOTĂ: Asigurați-vă că firele sunt conectate corect. Aveți grijă să nu ciupiți cablurile.



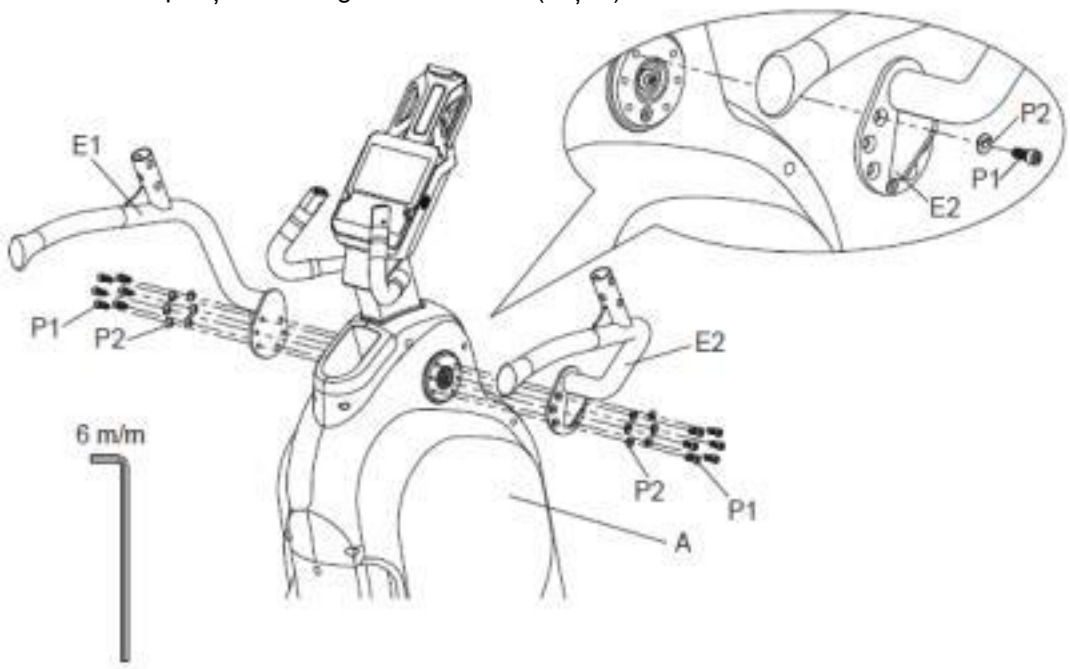

**PAS 6**

Scoateți cele 4 șuruburi (G1) din spatele consolei (G).
Conectați firele (D1, G3, G4) și cablul de măsurare a ritmului cardiac (D4) la Consolă.
Asigurați-vă că, cablurile sunt conectate corect. Restul cablurilor introduceți-le în suportul consolei (D).
Aveți grijă să nu ciupiți cablurile.
Fixați consola (G) cu cele 4 șuruburi (G1) pe suportul consolei (D).



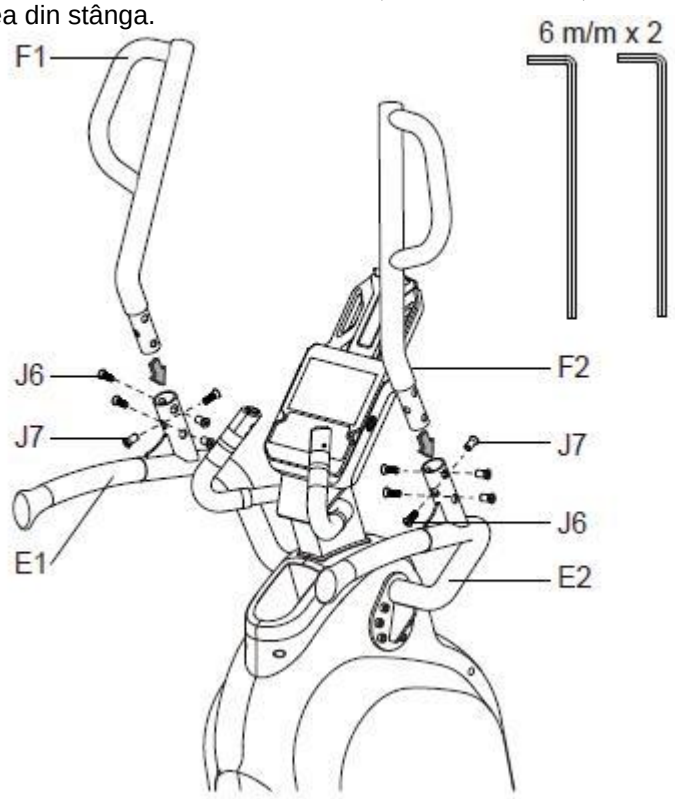
**PAS 7**

Atașați suporturile ghidonului R (E2) la cadrul principal (A) cu șuruburile (P1) și inelele de distanțare (P2).
Repetați si pentru partea stânga.
NOTĂ: Partea dreaptă și cea stângă sunt marcate (R și L).



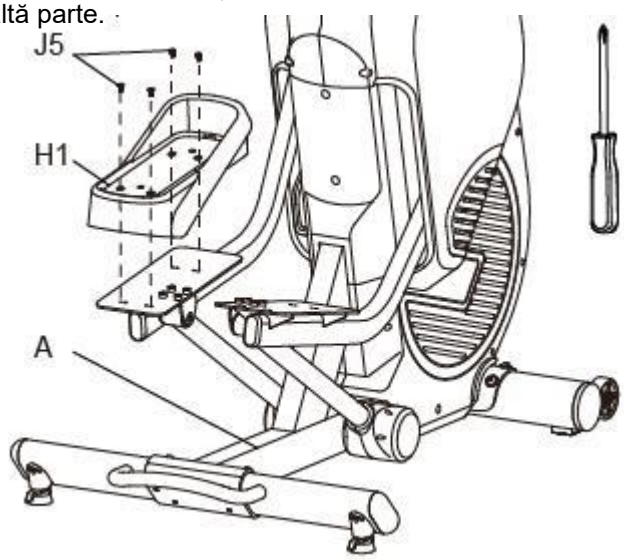

**PAS 8**

Introduceți mânerele P (F2) în suportul ghidonului (E2) și strângeți-le cu șuruburile (J6) și piulița (J7).
Repetați si pentru partea din stânga.



**PAS 9**

Pedalele dreapta și stânga nu pot fi schimbate intre ele.
Atașați pedala (H1) la suportul pedalei cu șurubul (J5).
Repetați si pentru cealaltă parte.



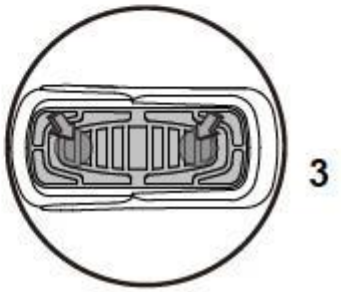

Suprafata aderenta a pedalei din dreapta și din stânga și partea din față și din spate nu pot fi schimbate intre ele.
Conectați-le așa cum se arată în Imaginile 1-3.





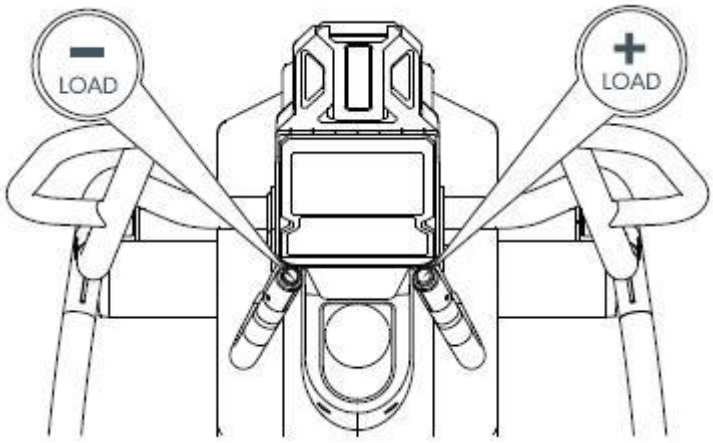






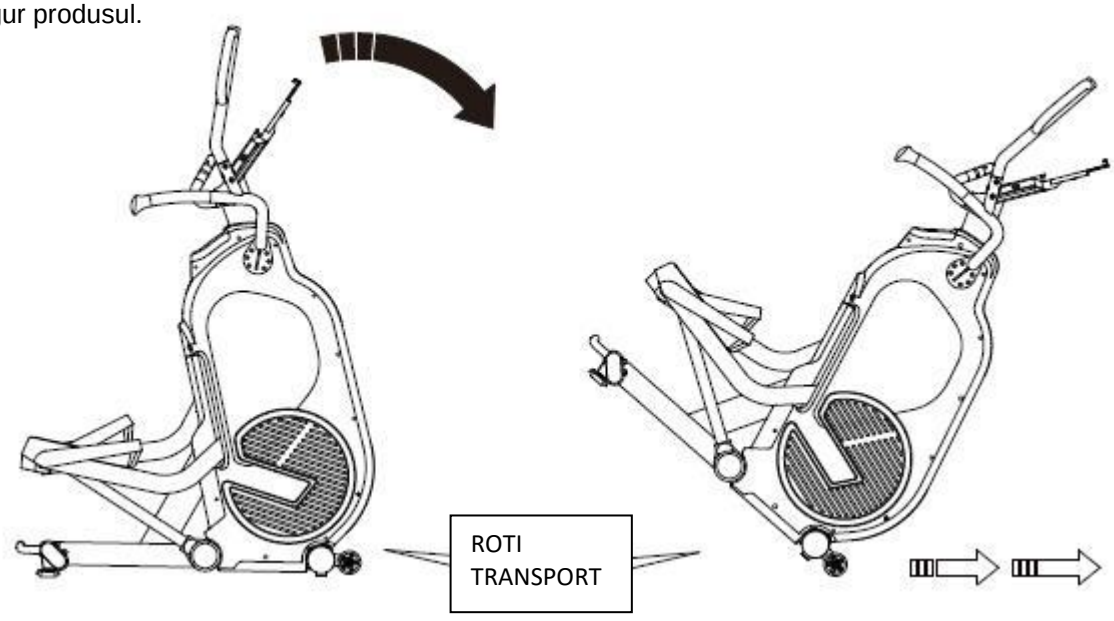
## AJUSTAREA REZISTENTEI

Dacă consola este pornită, puteți seta rezistența stepperului utilizând butoanele LOAD + și LOAD -. Folosiți LOAD + pentru a crește rezistența și reduceti rezistența cu LOAD -.



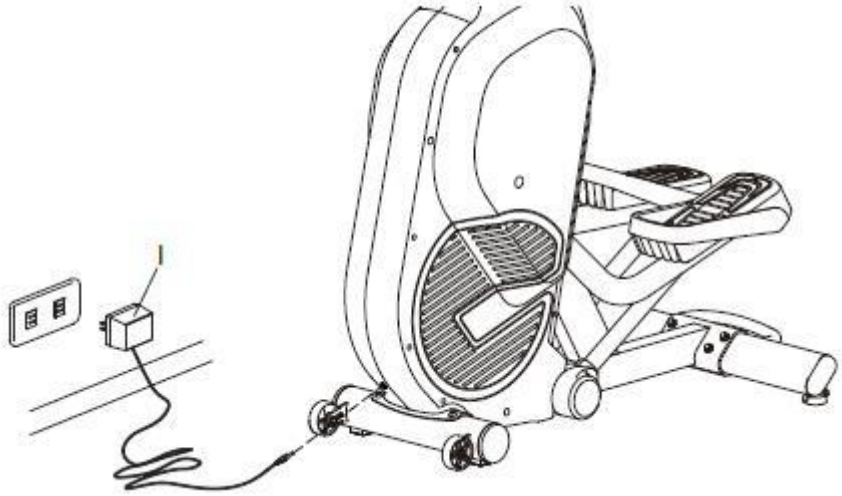

## TRANSPORT

Dacă trebuie să mutați stepperul într-o altă locație, ridicați stabilizatorul din spate și așezați produsul pe roțile de transport din față. Apoi mutați încet aparatul în locația dorită. Dacă este necesar, ajustati picioarele de nivelare.
AVERTISMENT: Mutați produsul în două sau mai multe persoane. Nu încercați niciodată să mutați singur produsul.



## ALIMENTARE

Mai întâi, conectați cablul de alimentare la aparat și apoi la priza de curent.



## ALTE FUNCTII

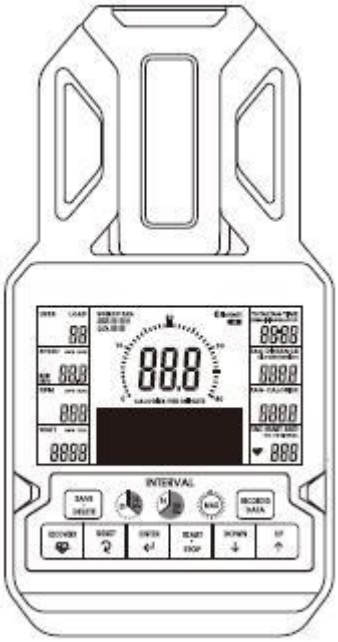


Se recomandă să pasiti inspre înapoi.



Suport reglabil pentru susținerea tabletei sau a dispozitivului mobil.
Port USB pentru încărcarea telefonului mobil, tabletei.
Suport pentru sticla de apa.

## CONSOLA




## DESCRIERE BUTOANE

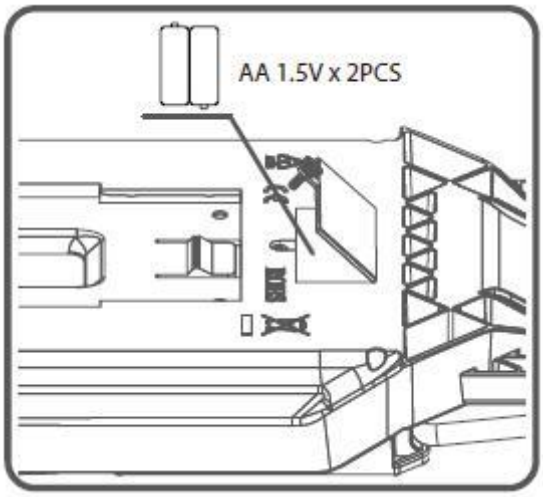
| | | |
|---|---|---|
| UP | Deplasare in sus / Creste rezistenta | |
| DOWN | Deplasare in jos / Reduce rezistenta. | |
| ENTER | Confirma selectia | |
| START / STOP | Pornire/Oprire program<br>În modul de așteptare, puteți porni rapid programul manual. | |
| RESET | Resetează setarea curentă și pornește programul de la început.<br>Țineți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta complet consola. | |
| RECORDED DATA | Când consola este oprită, puteți afișa datele salvate. | |
| SAVE / DELETE | SAVE: Dacă opriți programul, veți fi informat dacă doriți sa salvați datele. Apăsați SAVE pentru a salva.<br>DELETE: Dacă afișați date stocate, puteți șterge datele folosind butonul DELETE. Vi se va solicita să confirmați selecția cu ENTER. | |
| INTERVAL | 20/10 | Interval de exerciții 20 sec exercițiu 10 sec odihnă. 8 cicluri. |
| | 10/20 | Interval de exerciții 10 sec exercițiu 20 sec odihnă. 8 cicluri. |
| | MAX | Interval de exerciții 20 sec exercițiu cu sarcină 5 la 80 sec repaus cu sarcina 1. 8 cicluri |

## AFISAJ

| | |
|---|---|
| TIME | Timpul de antrenament este de la 00:00 la 99:59 |
| SPEED | Viteza curenta. Viteza maximă este de 99,9 km / h sau mile / h. |
| RPM | Afișează rotații pe minut de la 0-999 RPM. |
| DISTANCE | Afișarea distanței de la 0,0 la 999,9 km sau mile. Utilizatorul poate seta distanța țința folosind butoanele UP / DOWN. Reglarea este de 0,1 km / mile. |
| CALORIES | Afișează caloriile arse de la începutul antrenamentului. |
| PULSE | Utilizatorul poate seta valoarea dorită de la 0 la 230. |
| WATTS | Putere de la 0 la 999. |

## BATERII

Bateriile sunt necesare pentru afișarea calendarului.
Scoateți șurubul de pe capacul bateriei.
Scoateți capacul bateriei.
Înlocuiți bateria, fixați capacul înapoi.




## PORNIRE

Conectați alimentarea la consolă sau apăsați RESET pentru 2 secunde. Ecranul LCD afișează toate segmentele și se aude un bip de 2 secunde. (Pic. 1)



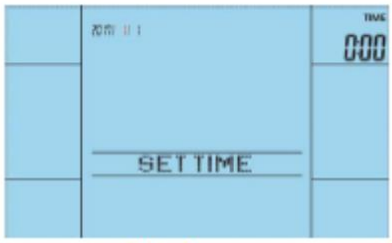
Pic. 1

Apoi introduceți setările pentru Calendar și Ceas (Fig. 2-5) și setați datele folosind butoanele SUS și JOS.

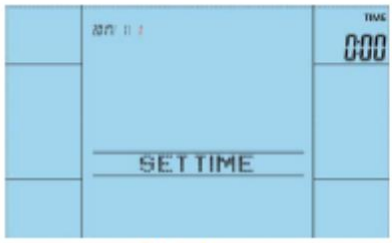
Pentru a reseta calendarul, trebuie să scoateți bateria și să opriți și să porniți consola.



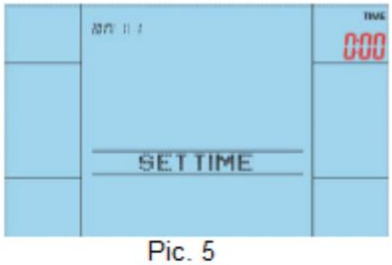
Pic. 2



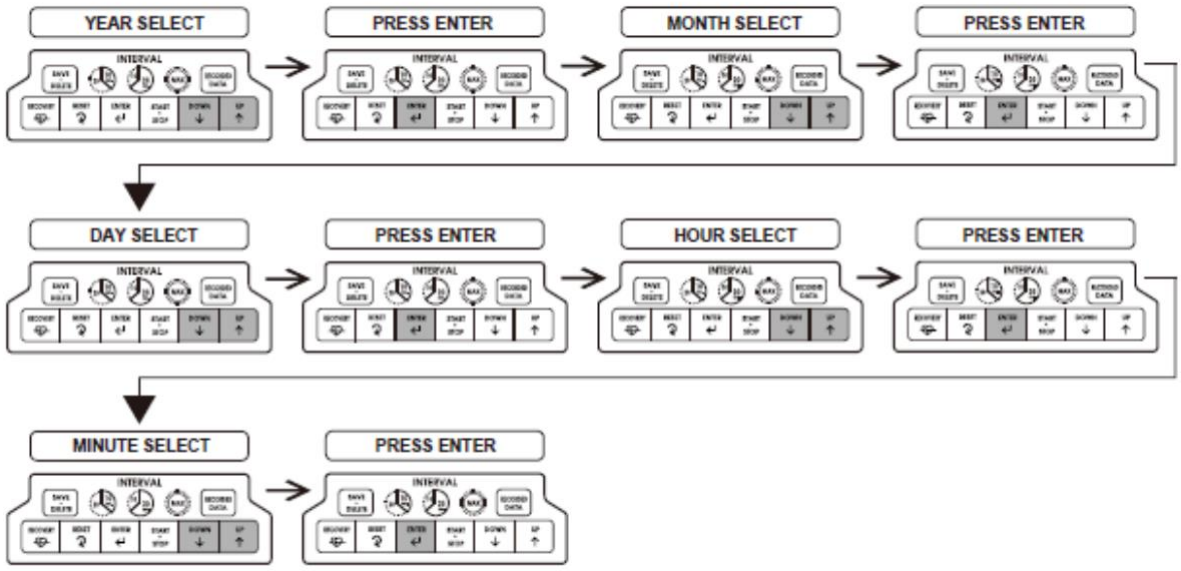
Pic. 3



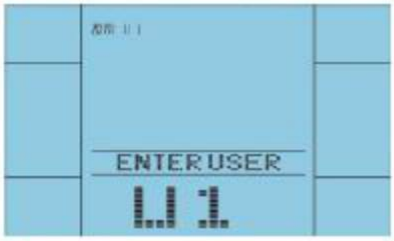
Pic. 4



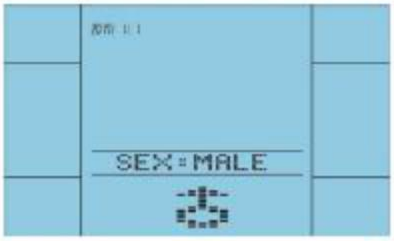
Pic. 5



Utilizați UP și DOWN pentru a selecta U1-U4. Apăsați ENTER pentru a confirma. Apoi introduceți datele SEX, VÂRSTĂ, ÎNălțime și GREUTATE. (Pic. 7-10)




Pic. 6




Pic. 7



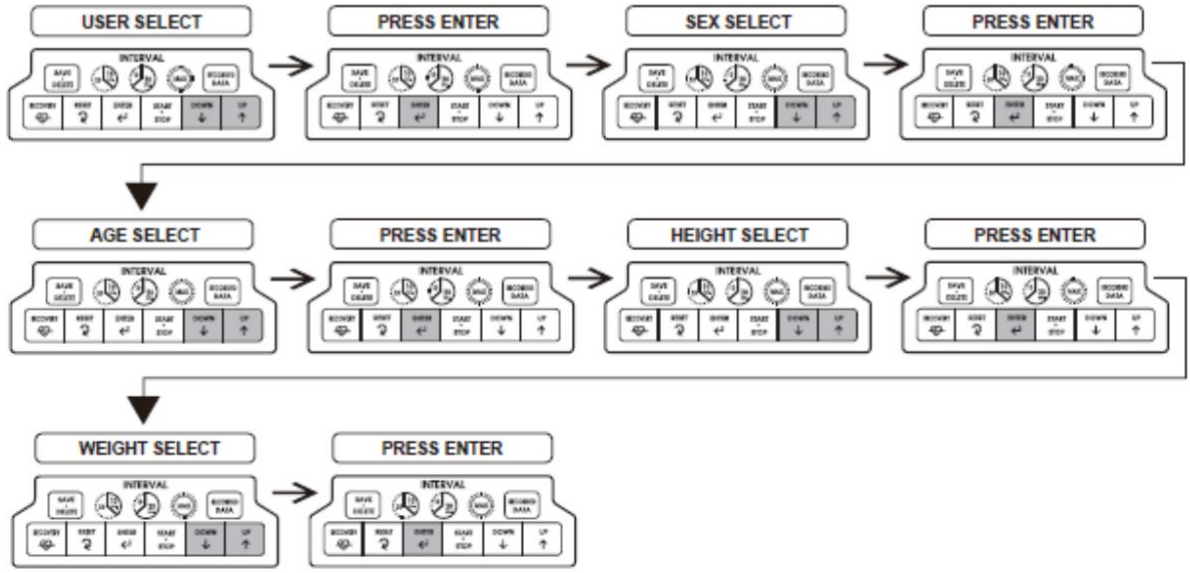

Pic. 8




Pic. 9




Pic. 10



## PROGRAME

Alegeti unul dintre programele MANUAL – VALLEY – HILL VALLEY – HIGH LAND RIFT VALLEY – INTERVAL 10/20 – INTERVAL 20/10 – INTERVAL MAX – H.R.C



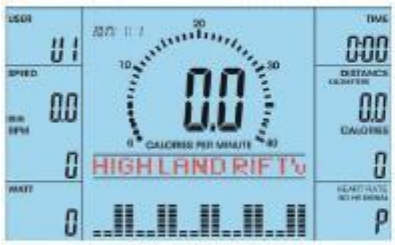

Pic. 11




Pic. 12




Pic. 13




Pic. 14



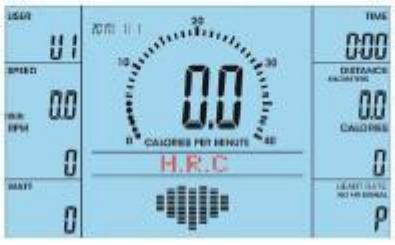

Pic. 15




Pic. 16




Pic. 17




Pic. 18

## PORNIRE RAPIDA

Apăsați ENTER în programul MANUAL (Fig. 19).
Începeți antrenamentul cu butonul START / STOP (Fig. 20). Nivelul de încărcare poate fi setat în timpul exercițiului.
Apăsați START / STOP pentru a opri antrenamentul.




Pic. 19




Pic. 20

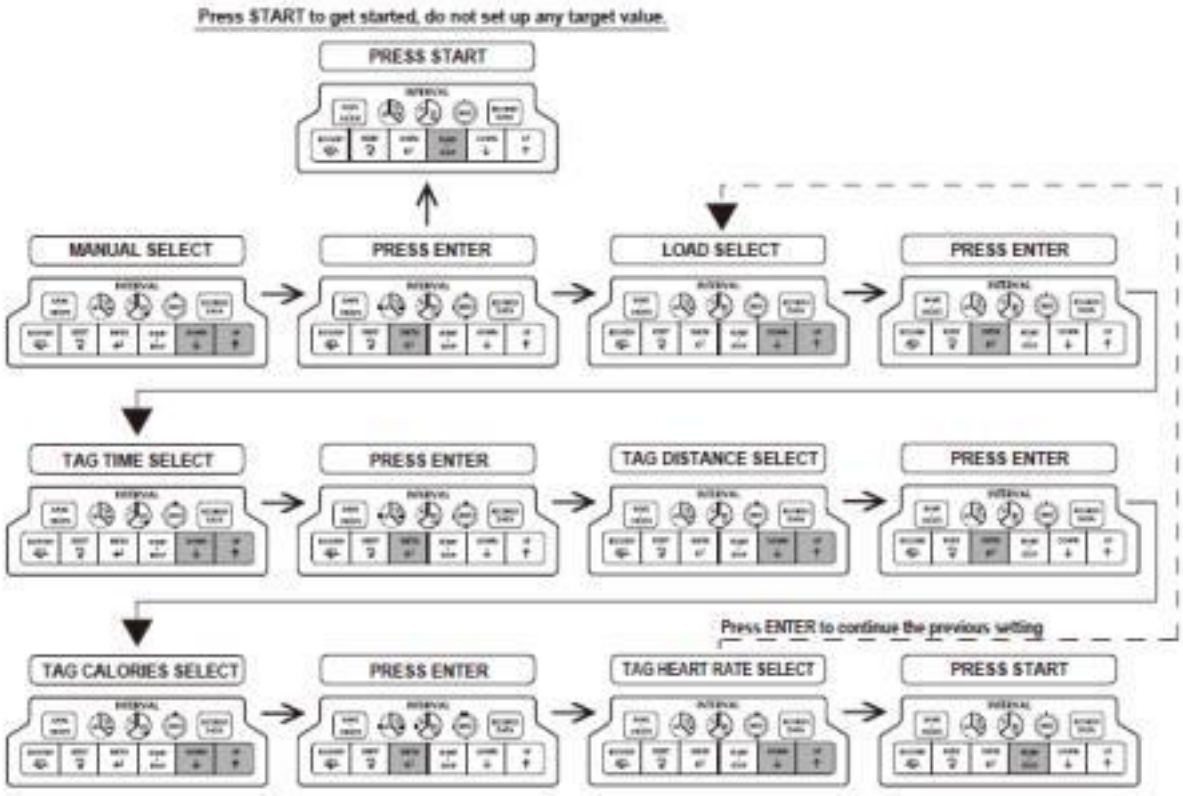
## PROGRAM MANUAL

După selectarea programului MANUAL, apăsați ENTER (Fig. 19).

Utilizatorul poate selecta o sarcina de la 1 la 16. Confirmați cu ENTER.

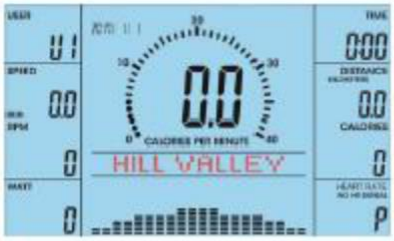
Puteți seta obiectivul antrenamentului TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE și puteți începe programul cu START / STOP. (Pic. 20)

RESET revine la setare
Sarcina poate fi ajustată în timpul antrenamentului.

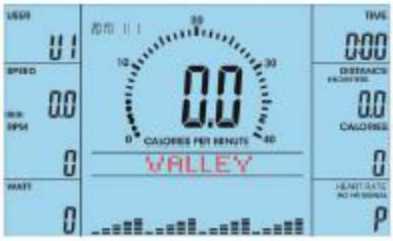


## VALLEY / HILL VALLEY / HIGH LAND RIFT VALLEY

Alergare la vale, la deal, deal abrupt.
Utilizați butonul UP / DOWN pentru a selecta programul dorit (Fig. 21–23) și apăsați ENTER pentru a confirma.
Utilizatorul poate seta TIME și apoi utiliza butonul START / STOP pentru a porni programul. (Fig. 24)
Când programul este pornit, timpul de numărătoare inversă va începe, imediat ce ajunge la 0, afișajul va clipi și se va reda un semnal sonor. Apăsați orice buton pentru a opri bipul.



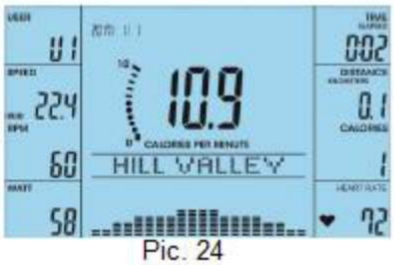
Pic. 21



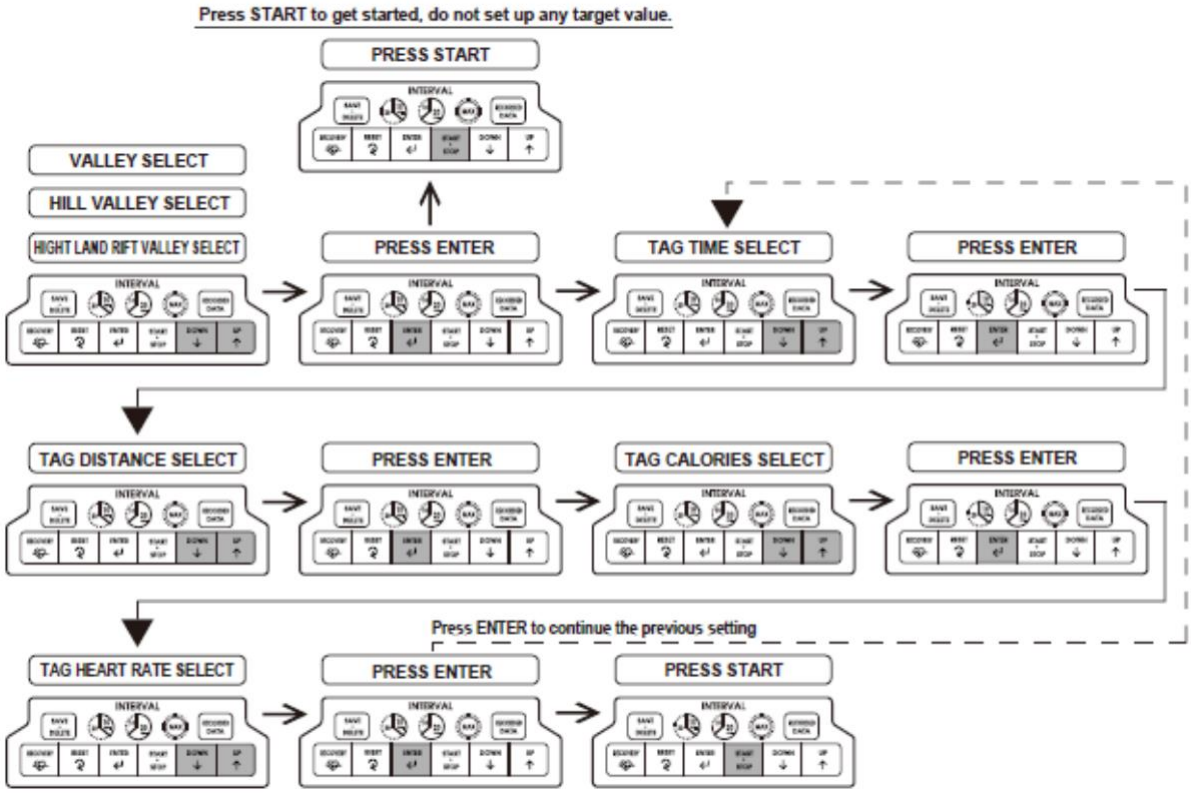
Pic. 22



Pic. 23



Pic. 24



## INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL MAX

Cu butonul UP / DOWN alegeti INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL MAX (Pic. 25–27). Confirmati cu ENTER.

**INTERVAL 10/20 (10 sec exercitiu, 20 sec odihna)**

1. Apăsați START, programul va porni după 3 secunde.

2. Programul începe numărătoarea inversă de la 10 secunde. Se afișează DISTANȚĂ, CALORII, WATT, VITEZĂ, RPM. 1/8 WORK 0:10 este afișat și începe numărătoarea inversă (Fig. 28).

3. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de repaus.

4. Numărătoarea inversă a perioadei de odihnă de 20 de secunde începe. 1/8 REST 0:20 este afișat (Fig. 29) și începe numărătoarea inversă.

5. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de antrenament.
6.Următorii pași se repetă în ciclu. Fiecare ciclu crește cu 1 până când este afișat REST 08/08. Apoi programul se închide și afișează datele (Fig. 30).

**INTERVAL 20/10 (20 sec exercitiu, 10 sec odihna)**

1. Apăsați START, programul va porni după 3 secunde.

2. Programul începe numărătoarea inversă de la 20 secunde. Se afișează DISTANȚĂ, CALORII, WATT, VITEZĂ, RPM. 1/8 WORK 0:20 este afișat și începe numărătoarea inversă.

3. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de repaus.

4. Numărătoarea inversă a perioadei de odihnă de 10 de secunde începe. 1/8 REST 0:10 este afișat și începe numărătoarea inversă.

5. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de repaus.

6. Următorii pași se repetă în ciclu. Fiecare ciclu este mărit cu 1 până când este afișat REST 08/08.

**INTERVAL MAX (20 sec exercitiu cu sarcina 5, 1:20 sec odihna cu sarcina 1)**

1. Apăsați START, programul va porni după 3 secunde.
2. 2. Programul începe numărătoarea inversă de la 20 de secunde și sarcina 5. 1/8 WORK 0:20 este afișat și începe numărătoarea inversă.
3. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de repaus.
4. O numărătoare inversă de 1:20 secunde din perioada de odihnă începe cu o sarcina de 1. 1/8 REST 1:20 este afișată și începe numărătoarea inversă.
5. Un semnal sonor durează 3 secunde. Apoi programul trece la modul de repaus.
6. Următorii pași se repetă în ciclu. Fiecare ciclu este mărit cu 1 până când este afișat REST 08/08.




Pic. 25




Pic. 26




Pic. 27



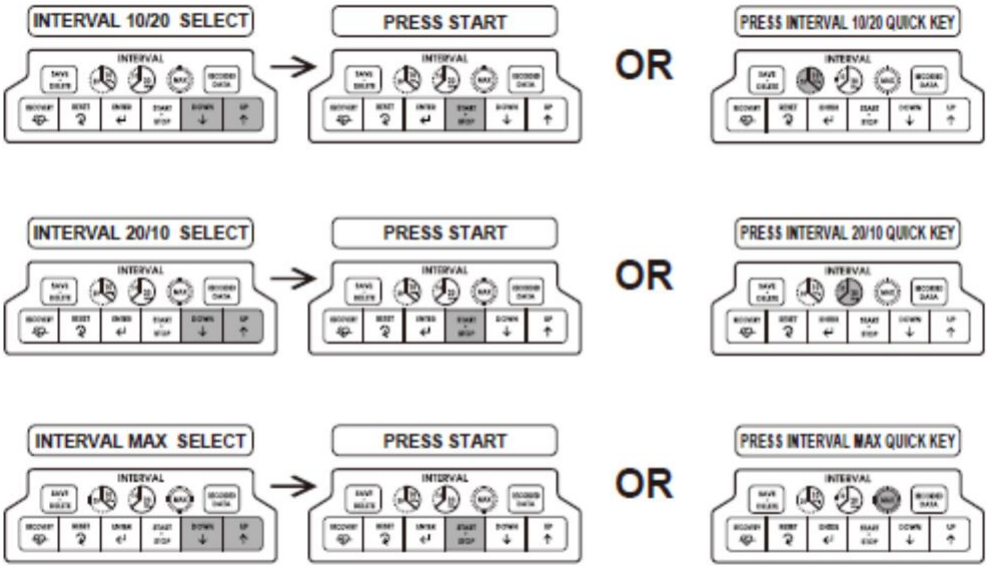

Pic. 28




Pic. 29



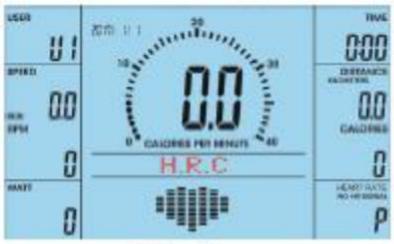

Pic. 30



## CONTROL RITM CARDIAC

După intrarea în programul HRC (Fig. 31), afișajul va arata Ritmul cardiac ca procent de 55%, 75%, 90% și ȚARGET (Fig. 32-35). Utilizatorul poate selecta o valoare folosind butoanele UP / DOWN.

Utilizatorul poate seta TIME și apoi apăsa START / STOP pentru a porni programul.
Când este pornit, numărătoarea inversă va începe, când ajunge la 0, afișajul va clipi și se va auzi un semnal sonor. Apăsați orice buton pentru a opri semnalul sonor. Dacă semnalul ritmului cardiac nu este înregistrat timp de 6 secunde, PULSE INPUT este afișat până când este înregistrat ritmul cardiac.




Pic. 31




Pic. 32



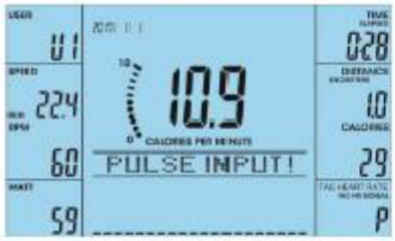

Pic. 33



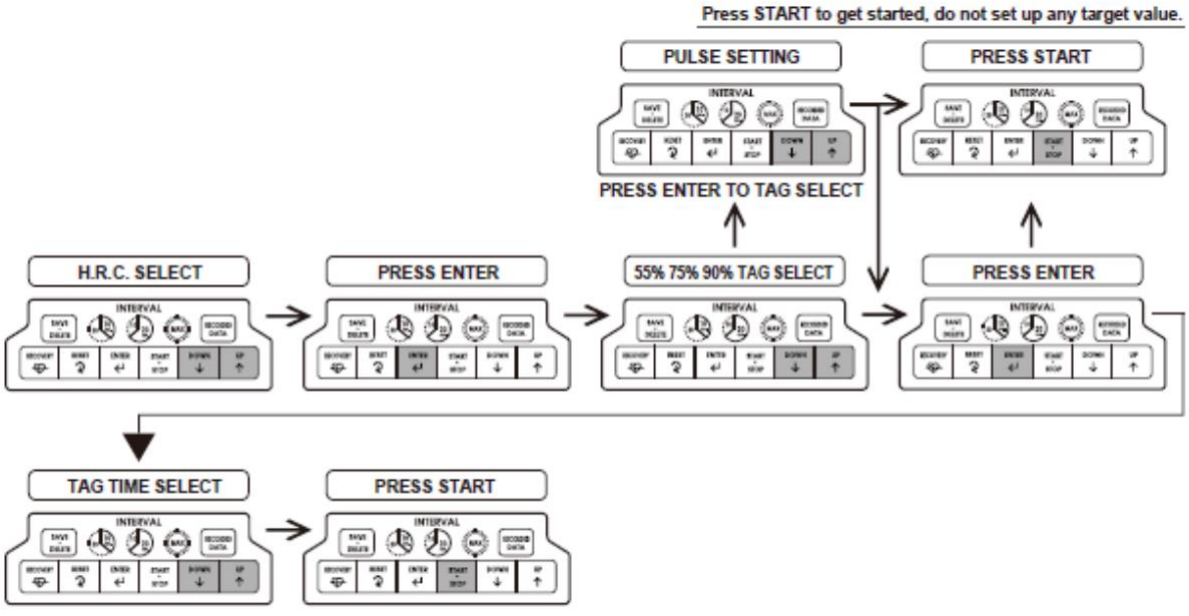

Pic. 34




Pic. 35




Pic. 36



## PROGRAM RECOVERY

După finalizarea antrenamentului, apucați mânerele și apăsați RECUPERARE. Toate funcțiile, cu excepția TIME, se vor opri și numărătoarea inversă începe de la 00:60 la 00:00 (Pic. 37). Consola va detecta pulsul, LCD-ul va afișa RECUPERARE SCANARE. Dacă nu este detectat nici un puls, este afișat PULSE INPUT.

După măsurare, sunt afișate valorile de la F1 la F6 (Fig. 38). F1 este cel mai bun rezultat, F6 este cel mai rău.

Apasati RECOVERY pentru intoarcere la meniul principal.



Pic. 37



Pic. 38

## DATE SALVATE

După pornire, utilizatorul trebuie să seteze datele de utilizator U1 - U4 și calendarului (Fig. 39–47). Apăsați START / STOP în timpul antrenamentului, programul se va opri și apăsați butonul SAVE / DELETE.
SAVE FINISH este afișat (Fig. 48) și datele sunt salvate.
Consola stochează date despre timp, viteză medie, rpm medii, watt, distanță și calorii.



Pic. 39



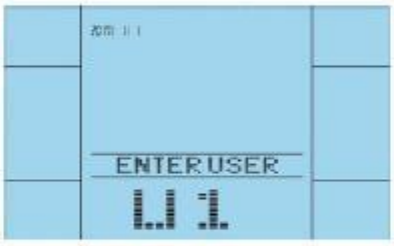
Pic. 40



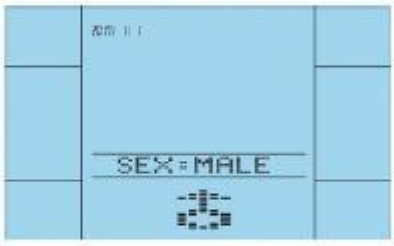
Pic. 41



Pic. 42



Pic. 43



Pic. 44



Pic. 45



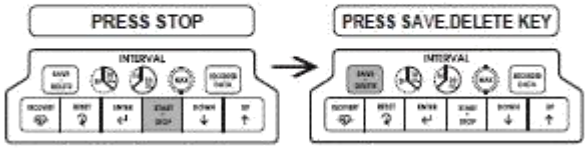
Pic. 46



Pic. 47




Pic. 48




Dacă utilizatorul dorește să afișeze datele salvate, trebuie să se afle în meniul principal de selectare a programului și să apese RECORDED. Utilizați butoanele UP / DOWN pentru a naviga în meniu. (Fig. 49).

Puteți șterge datele cu SAVE / DELETE. Vi se va solicita să confirmați cu ENTER (Fig. 50).
Puteți șterge toate datele din calendar sau datele salvate ținând apăsat SAVE / DELETE timp de 6 secunde. Este afișat DELETE ALL (Fig. 51). Vi se va solicita să confirmați cu ENTER (Fig. 52). După 15 secunde, consola se resetează și calendarul revine la 20170101.



Pic. 49



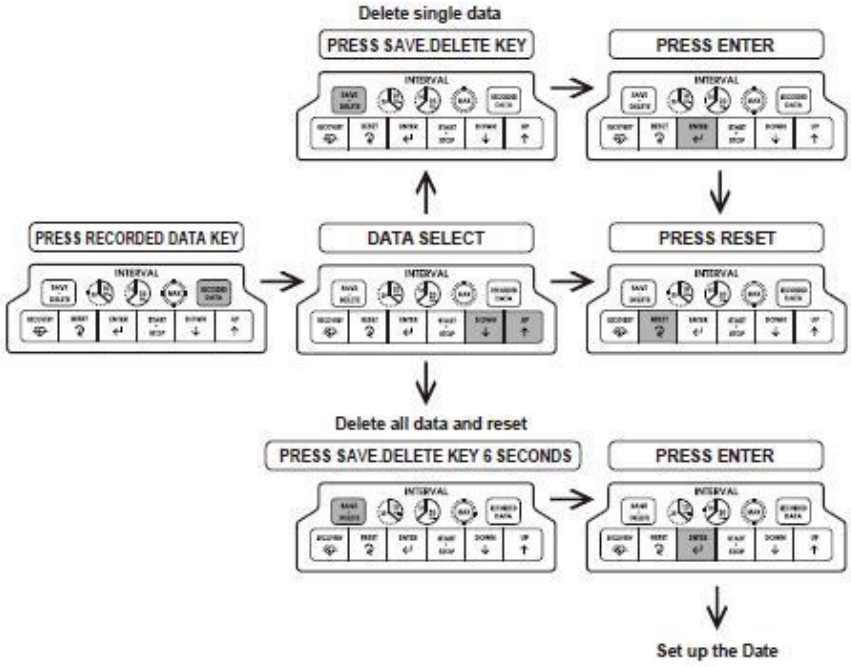

Pic. 50




Pic. 51




Pic. 52



### BLUETOOTH SI USB

Iconitele Bluetooth (Pic. 53) sau USB (Pic. 54) sunt afisate.




Pic. 53 Pic. 54

## MENTENANTA

• Folosiți doar o cârpă moale și un detergent bland pentru curatare.

• Nu curățați piesele din plastic cu abrazivi sau solvenți.

• Ștergeți transpirația după fiecare utilizare.

• Protejați produsul de umezeală și de temperaturi extreme.

• Protejați-vă produsul, computerul și consola de lumina directă a soarelui.

• Verificați în mod regulat șuruburile și piulițele.

• A se păstra într-un loc uscat și curat, departe de copii.

## PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, duceti-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat loc de colectare.
Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, solicitați informatii autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.
Nu aruncati bateriile printre deșeurile menajere, ci duceti-le in locuri de reciclare speciale.